



Bits & Bites of natural food
and adventurous travels

KÜRBISGEMÜSE ORIENTALISCH

Zutaten für 2 Personen als Beilage

- 1 kleine Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 10 Gramm Ingwer
- 300 Gramm Hokkaido-Kürbis
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 gehäufter Teelöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Harissa (fertig gekauft oder selbst gemacht. Ich habe auf die Schnelle ein Rezept von [Katia](#) gemacht)
- 1 Teelöffel gemahlender Kreuzkümmel
- 25 Mililiter Weissweinessig
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen

1. Schalotte, Knoblauchzehe und Ingwer fein hacken
2. Kürbis feinblättrig schneiden
3. Olivenöl erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen
4. Knoblauch und Ingwer dazugeben und mit andünsten
5. Kürbis dazugeben und gut vermischen
6. dann Tomatenmark, Harissa und Kreuzkümmel dazugeben und alles gut verrühren
7. den Kürbis dünsten bis er fast weich ist
8. Essig und Zitronensaft dazugeben und die Pfanne vom Herd ziehen
9. salzen, pfeffern und ca. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen

Tipp: passt ausgezeichnet zu Spiesschen und Reis oder auch nur zu Reis. Ganz besonders gut dazu schmeckt ein Klacks türkischer Joghurt.